

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ



КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЁННЫХ МЕСТАХ, на оборудованных пляжах, где в случае беды вам помогут спасатели. В непроверенном водоёме могут быть водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламлённое дно, что может привести к травме, а ныряние к гибели



НЕ ВХОДИТЕ РЕЗКО В ВОДУ И НЕ НЫРЯЙТЕ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ (не исключён спазм дыхательных путей, «Холодовой шок»), сразу после приёма пищи (может возникнуть спазм желудка и начаться рвота), в состоянии утомления



ПРИ КУПАНИИ НЕ ДОВОДИТЕ СЕБЯ ДО ОЗНОБА, при переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания



НЕ КУПАЙТЕСЬ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ: даже небольшая доза спиртного вызывает нарушение координации движений



НЕ ПОДПЛЫВАЙТЕ К БЛИЗКО ИДУЩИМ (СТОЯЩИМ У ПРИЧАЛОВ) СУДАМ, КАТЕРАМ, ЛОДКАМ, НЕ НЫРЯЙТЕ ПОД НИХ: вас может затянуть под днище, винты, ударить бортом, захлестнуть волной



НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАДУВНЫМИ МАТРАЦАМИ, КАМЕРАМИ: даже слабый ветер способен унести их далеко от берега



НЕ ЗАПЛЫВАЙТЕ ЗА БУЙКИ И ДРУГИЕ ОГРАЖДЕНИЯ, установленные в местах для купания. Они предупреждают: дальний заплыв – это переохлаждение, мышечное переутомление, судороги, гибель



НЕ ДОПУСКАЙТЕ ШАЛОСТЕЙ НА ВОДЕ, СВЯЗАННЫХ С КУПАНИЕМ И НЫРЯНИЕМ, не пугайте других, не подавайте ложных сигналов бедствия

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

● Если вас подхватило течение реки, двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу.

● Если вы попали в водоворот, не теряйтесь: наберите побольше воздуха в лёгкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте.

● Если у вас свело ногу, погрузитесь в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.